

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1100 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1057 kcal ● 128g proteína (48%) ● 28g gordura (24%) ● 61g carboidrato (23%) ● 12g fibra (5%)

Almoço

480 kcal, 68g proteína, 8g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Peito de frango básico

10 oz- 397 kcal

Jantar

580 kcal, 60g proteína, 54g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

Day 2

1101 kcal ● 97g proteína (35%) ● 46g gordura (37%) ● 64g carboidrato (23%) ● 12g fibra (4%)

Almoço

595 kcal, 40g proteína, 26g carboidratos líquidos, 35g gordura



Gomos de batata-doce

174 kcal



Bife com cogumelos na frigideira

6 oz de bife- 422 kcal

Jantar

505 kcal, 58g proteína, 38g carboidratos líquidos, 11g gordura



Milho

139 kcal



Tilápia assada à italiana

9 oz- 367 kcal

Day 3

1162 kcal ● 105g proteína (36%) ● 55g gordura (43%) ● 45g carboidrato (15%) ● 16g fibra (5%)

Almoço

595 kcal, 40g proteína, 26g carboidratos líquidos, 35g gordura



Gomos de batata-doce

174 kcal



Bife com cogumelos na frigideira

6 oz de bife- 422 kcal

Jantar

565 kcal, 66g proteína, 19g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal

Day 4

1147 kcal ● 99g proteína (35%) ● 63g gordura (49%) ● 30g carboidrato (10%) ● 16g fibra (6%)

Almoço

580 kcal, 34g proteína, 11g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salmão com queijo e alho

367 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal

Jantar

565 kcal, 66g proteína, 19g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal

Day 5 1101 kcal ● 88g proteína (32%) ● 48g gordura (39%) ● 66g carboidrato (24%) ● 13g fibra (5%)

Almoço

580 kcal, 34g proteína, 11g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salmão com queijo e alho
367 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal

Jantar

520 kcal, 54g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1 batata(s)- 520 kcal

Day 6 1105 kcal ● 94g proteína (34%) ● 47g gordura (38%) ● 64g carboidrato (23%) ● 13g fibra (5%)

Almoço

585 kcal, 40g proteína, 9g carboidratos líquidos, 41g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal



Cubos de bife
6 onça(s)- 422 kcal

Jantar

520 kcal, 54g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1 batata(s)- 520 kcal

Day 7 1103 kcal ● 114g proteína (41%) ● 53g gordura (43%) ● 26g carboidrato (9%) ● 18g fibra (7%)

Almoço

585 kcal, 40g proteína, 9g carboidratos líquidos, 41g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal



Cubos de bife
6 onça(s)- 422 kcal

Jantar

515 kcal, 74g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ervilha-torta
164 kcal



Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
9 1/3 xícara (1344g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (426g)
- ☐ batata-doce
3 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (700g)
- ☐ cogumelos
6 oz (170g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 xícara (136g)
- ☐ tomate triturado enlatado
3/8 lata (152g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (59g)
- ☐ salsa fresca
1 1/2 ramos (2g)
- ☐ alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1745g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para marinar
5 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
11 1/2 g (11g)
- ☐ sal
10 1/4 g (10g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ alecrim seco
3 pitada (0g)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)
- ☐ azeitonas verdes
18 grande (79g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
1 1/2 lbs (680g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/2 vara (57g)
- ☐ queijo parmesão
1/3 xícara (33g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
1/2 lbs (252g)
- ☐ salmão
1/2 lbs (227g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue
1/3 xícara (95g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

- ☐ **vinagre balsâmico**
1/2 colher de sopa (mL)
 - ☐ **pó de chili**
1 colher de sopa (8g)
 - ☐ **manjerição fresco**
20 folhas (10g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango básico

10 oz - 397 kcal ● 63g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

**peito de frango sem pele e sem osso,
cru**

10 oz (280g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
 2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
 3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
 5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.
-

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Gomos de batata-doce

174 kcal  2g proteína  6g gordura  24g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Bife com cogumelos na frigideira

6 oz de bife - 422 kcal  37g proteína  29g gordura  2g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

bife de sirloin cru
6 oz (170g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
manteiga
1 colher de chá (5g)
mostarda Dijon
3 pitada (2g)
alecrim seco
1 1/2 pitada (0g)
cogumelos, fatiado
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

bife de sirloin cru
3/4 lbs (340g)
óleo
1 colher de chá (mL)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
mostarda Dijon
1/4 colher de sopa (4g)
alecrim seco
3 pitada (0g)
cogumelos, fatiado
6 oz (170g)

1. Tempere o bife com um pouco de sal/pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
3. Quando o óleo estiver quente, adicione o bife e cozinhe por 5-7 minutos de cada lado ou até ficar no ponto desejado.
4. Retire o bife da panela e deixe descansar.
5. Adicione manteiga, cogumelos, mostarda Dijon, alecrim e um pouco de sal/pimenta à frigideira e mexa. Cozinhe os cogumelos até ficarem macios, cerca de 5 minutos.
6. Sirva o bife com a mistura de cogumelos.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Salmão com queijo e alho

367 kcal  28g proteína  27g gordura  3g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão
2 1/2 colher de sopa (17g)
salmão
4 oz (113g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco, picado
1 folhas (1g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão
1/3 xícara (33g)
salmão
1/2 lbs (227g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco, picado
2 folhas (1g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjeriço, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filé.
5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal  6g proteína  15g gordura  8g carboidrato  6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

azeite

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

azeite

4 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Cubos de bife

6 onça(s) - 422 kcal ● 35g proteína ● 31g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bife de sirloin cru

6 oz (170g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alho, picado em cubos

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

manteiga, à temperatura ambiente

1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

bife de sirloin cru

3/4 lbs (340g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

alho, picado em cubos

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

manteiga, à temperatura ambiente

3/4 colher de sopa (11g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Milho

139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



grãos de milho congelados
1 xícara (136g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tilápia assada à italiana

9 oz - 367 kcal ● 54g proteína ● 10g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 9 oz

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

tilápia, crua

1/2 lbs (252g)

tomate triturado enlatado

3/8 lata (152g)

óleo

1 colher de chá (mL)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C). Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe por cerca de 8 minutos, até ficar macia e dourada.
2. Misture metade dos tomates e metade do tempero italiano. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque a tilápia sobre a mistura, então espalhe o restante dos tomates e temperos sobre o peixe. Adicione outra pitada de sal e pimenta.
3. Transfira a panela para o forno e asse por cerca de 15 minutos, ou até o peixe estar cozido. Fique de olho para evitar que cozinhe demais.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
cebola, fatiado finamente
1/8 pequeno (9g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
salsa fresca, picado
3/4 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

tomates
9 tomatinhos (153g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
azeitonas verdes
9 grande (40g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)
manjeriço fresco, ralado
9 folhas (5g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
azeitonas verdes
18 grande (79g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
pó de chili
1 colher de sopa (8g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
manjeriço fresco, ralado
18 folhas (9g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriço e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s) - 520 kcal ● 54g proteína ● 6g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
2 2/3 colher de sopa (48g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
batata-doce, cortado ao meio
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1/3 xícara (95g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
batata-doce, cortado ao meio
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Jantar 5

Comer em dia 7

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

**peito de frango sem pele e sem osso,
cru**

10 oz (280g)

molho para marinar

5 colher de sopa (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
 2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
 3. ASSAR
 4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
 5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
 6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
 7. GRELHAR/BRASAS
 8. Pré-aqueça o grill.
 9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.
-